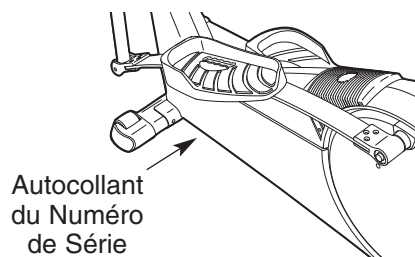




CardioCrossTrainer 800

Nº. du Modèle 831.300290

Nº. de Série _____



Autocollant
du Numéro
de Série

S'il vous MANQUE DES PIÈCES
ou si vous avez BESOIN D'AIDE
pour faire fonctionner cet
appareil, veuillez-nous contacter à :

1-888-936-ICON
(1-888-936-4266).

Pour le SERVICE APRÈS-VENTE
ou pour acheter des pièces
veuillez contacter SEARS au
numéro sans frais suivant :

1-800-LE-FOYER
(1-800-533-6937)

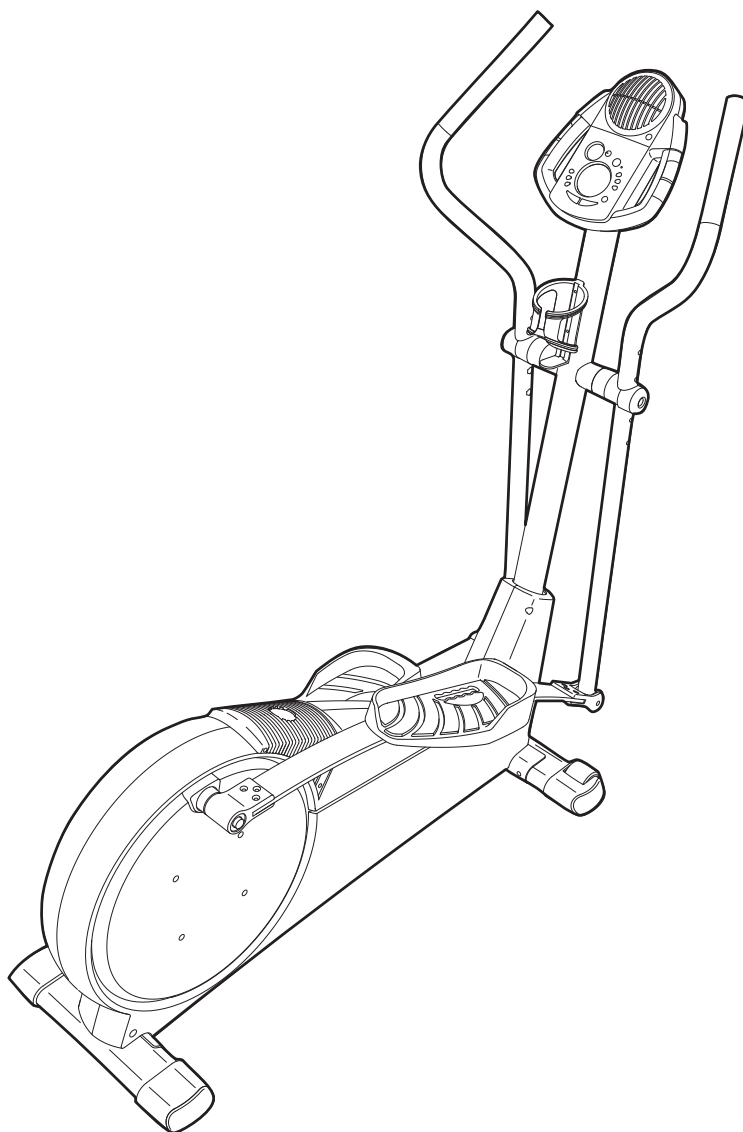
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et
les instructions contenues dans
ce manuel avant d'utiliser cet
appareil. Gardez ce manuel pour
vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.sears.ca



CardioCrossTrainer 800

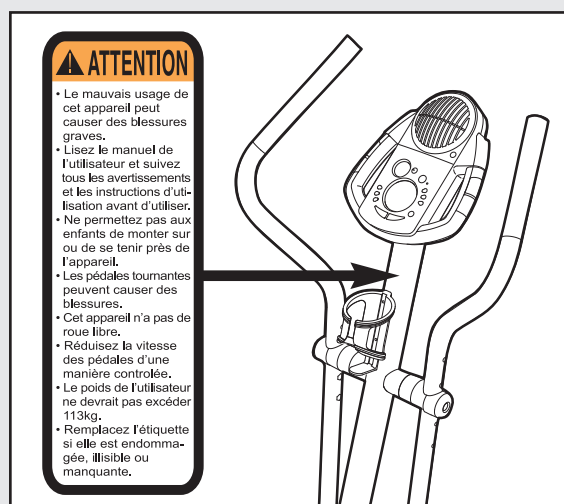
TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	19
CONSEILS DE MISE EN FORME	20
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

CONSEILS IMPORTANTS

! ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser l'appareil elliptique.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. L'appareil elliptique est conçu pour être utilisé chez vous. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.
5. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du appareil elliptique. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du appareil elliptique.
7. L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg (250 lbs.).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez la poignée de moniteur cardiaque ou les guidons quand vous montez ou descendez du appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
10. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Différents facteurs peuvent fausser les données relatives au pouls. Le moniteur a été conçu uniquement dans le but de donner un aperçu général du pouls.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du appareil elliptique ; n'arquez pas votre dos.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.
13. Assurez-vous que les pédales sont à l'arrêt à chaque fois que vous descendez de l'appareil.
14. L'autocollant illustré ci-dessous est collé sur l'appareil elliptique. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266, pour commander un nouvel autocollant gratuitement. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



! ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. SEARS ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

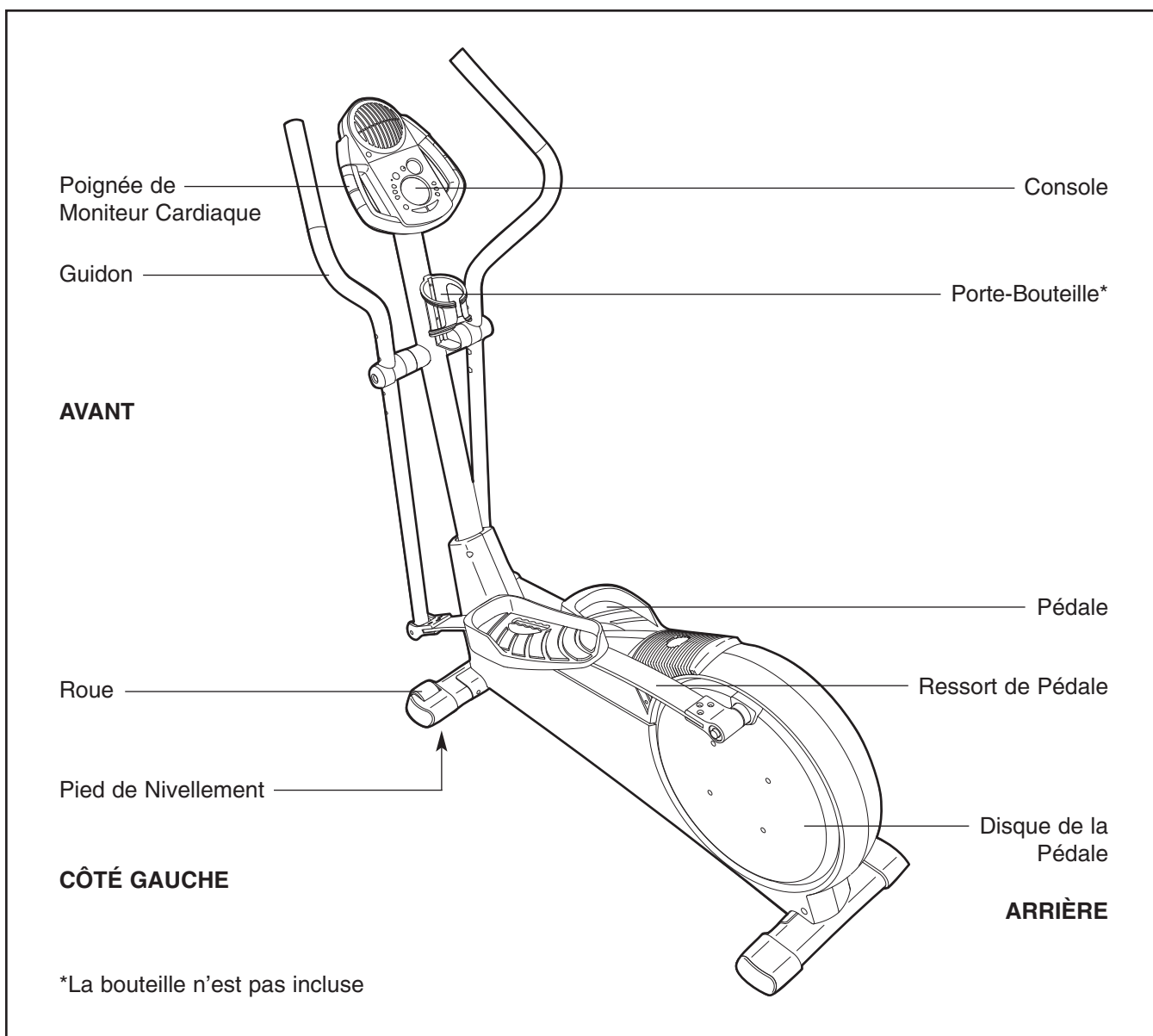
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le FreeSpirit® 800 CARDIO CROSSTRAINER. Le FreeSpirit® 800 est un appareil incroyablement confortable qui bouge vos pieds d'une manière naturelle et elliptique, réduisant l'impact sur vos genoux et vos chevilles. Et cet appareil unique FreeSpirit® 800 a comme caractéristiques une résistance réglable et une console de pointe pour vous aider à obtenir le meilleur rendement de vos exercices. Bienvenue au nouveau monde d'exercice de mouvement elliptique FreeSpirit.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous

avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le 831.300290. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc de poids. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

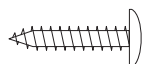
Nous vous suggérons, de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



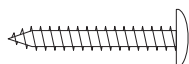
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** , **une clé à molette** , **et un maillet en caoutchouc** .

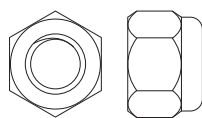
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro en parenthèses dessous chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la page 22. Le deuxième numéro fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces sont peut-être déjà attachées à l'avance pour faciliter l'envoi. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez pour voir si elle n'a pas été déjà attachée.**



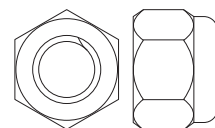
Vis de M4 x 16mm
(66)–4



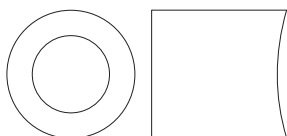
Vis de M4 x 22mm
(93)–2



Écrou de Blocage en
Nylon de M8 (46)–4



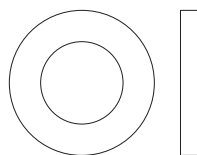
Écrou de Blocage en
Nylon de M10 (29)–6



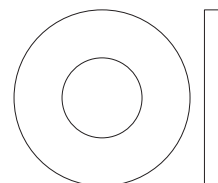
Bague d'Espacement du
Cadre (83)–1



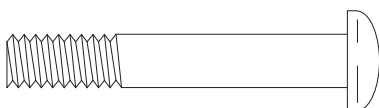
Rondelle Fendue
de M10 (70)–1



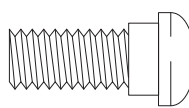
Rondelle Noir de
M10,3 (53)–2



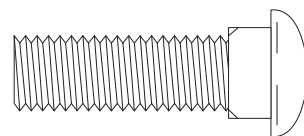
Rondelle de M10
(38)–6



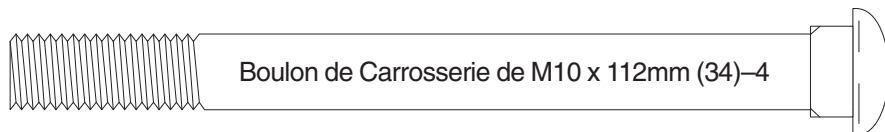
Boulon en Bouton de
M8 x 45mm (50)–4



Vis à Épaulement de
M8 x 19mm (22)–2



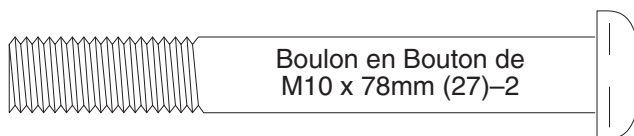
Boulon de Carrosserie de
M10 x 33mm (20)–2



Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm (34)–4

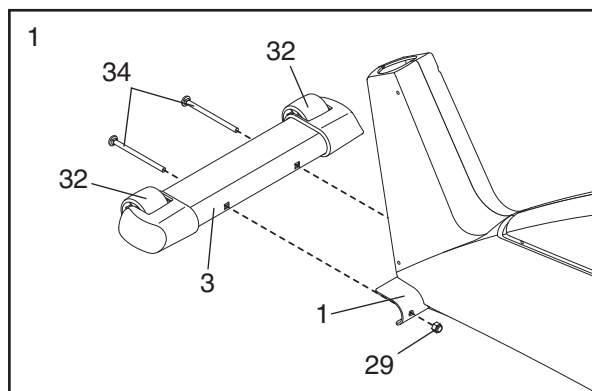


Vis en Bouton de M10 x 88mm (63)–1

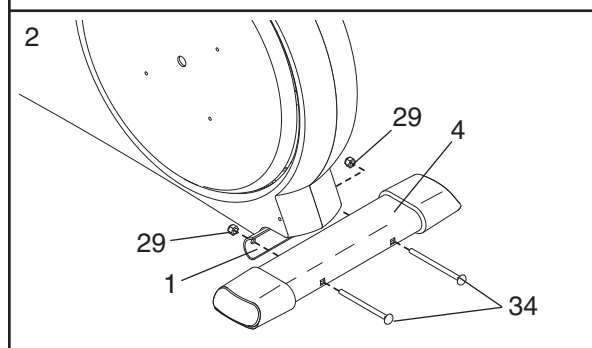


Boulon en Bouton de
M10 x 78mm (27)–2

1. Identifiez le Stabilisateur Avant (3). Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (34) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (29). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roules (32) ne touchent pas le sol.**



2. Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (34) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (29).

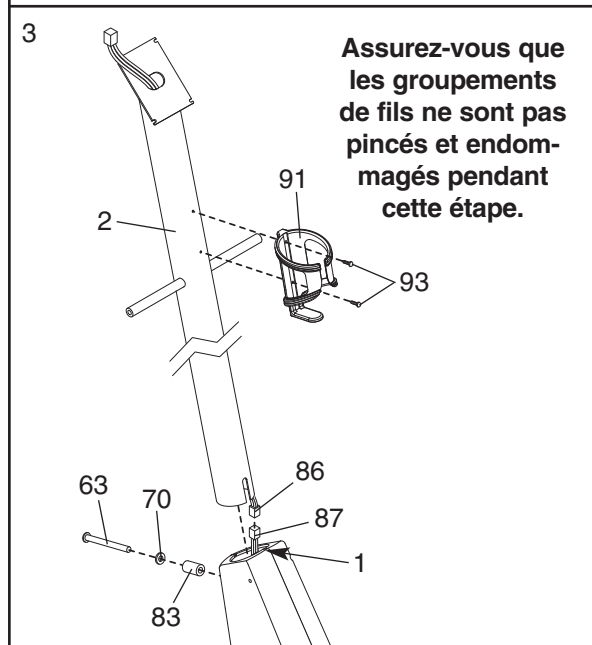


3. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (2) dans la position illustrée, branchez le Groupement de Fils Supérieur (86) sur le Groupement de Fils Inférieur (87). **Tirez doucement l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur afin qu'il soit tendu. Tout en tenant l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur, insérez le Montant dans le Cadre (1). Ne pincer pas les Groupements de Fils.**

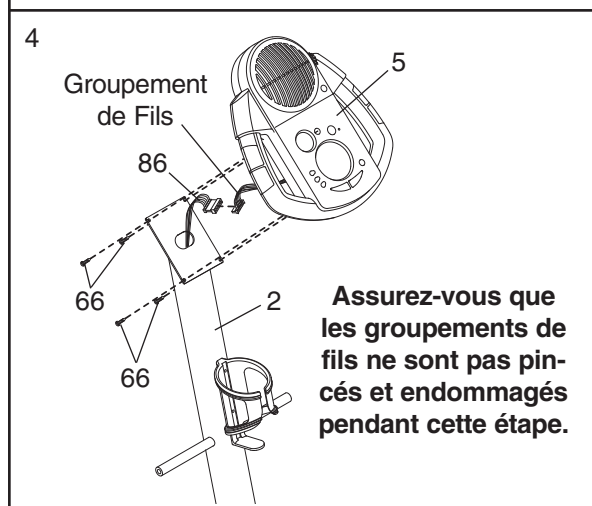
Glissez une Rondelle Fendue de M10 (70) et une Bague d'Espaceur du Cadre (83) dans le Boulon en Bouton de M10 x 88mm (63). Insérez le Boulon en Bouton de dans le Cadre (1) et le Montant (2).

Assurez-vous que l'extrémité concave de la Bague d'Espaceur du Cadre est tournée vers le Cadre. Ne serrez pas le Boulon en Bouton maintenant.

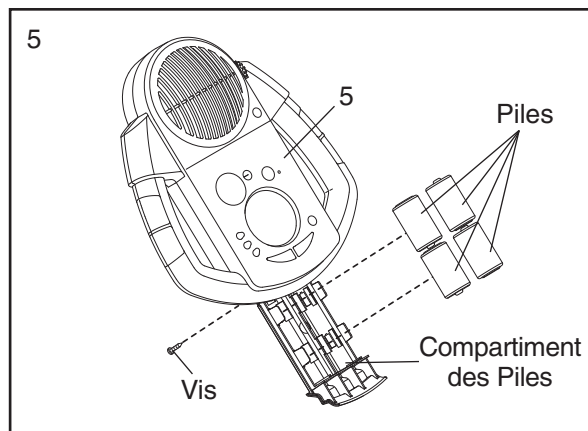
Attachez le Porte-Bouteille (91) sur le Montant (2) avec deux Vis de M4 x 22mm (93).



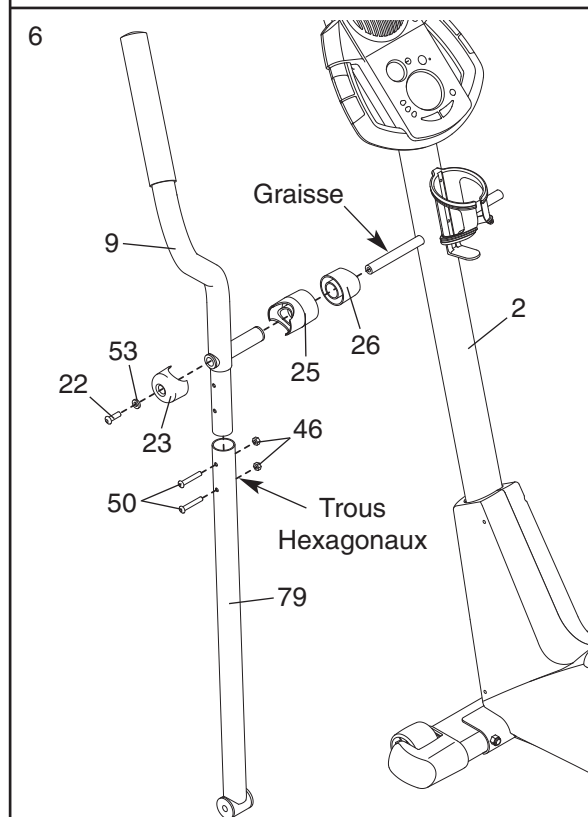
4. Pendant qu'une autre personne tient la Console (5) dans la position indiquée, branchez le groupement de fils sur la Console au Groupement de Fils Supérieur (86). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (2). Ensuite, attachez la Console au Montant à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (66). **Faites attention de ne pas pincer les groupements de fils.**



5. La Console (5) requiert quatre piles de 1,5 V (D), (non-incluses). Piles alcalines sont recommandées. Retirez la vis du compartiment des piles, et ouvrez le compartiment des piles. Insérez d'abord quatre piles dans le compartiment de piles ; **assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée par les inscriptions à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, fermez le compartiment des piles et revissez la vis. Remarque : quand les piles sont installées correctement, le ventilateur s'allume pendant quelques instants.



6. Identifiez le Guidon Gauche (9) qui est marqué avec un autocollant. Insérez le Guidon Gauche dans l'un des Jambes du Guidon (79) ; **assurez-vous que le Jambé du Guidon est tourné de manière à ce que les trous hexagonaux sont dans le côté indiqué.** Attachez le Guidon Gauche dans un des Jambes du Guidon avec deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) et deux Ecrus de Verrouillage en Nylon de M8 (46). **Assurez-vous que les Ecrus de Verrouillage en Nylon sont à l'intérieur des trous hexagonaux. Ne serrez pas complètement les Boulons en Bouton maintenant.**

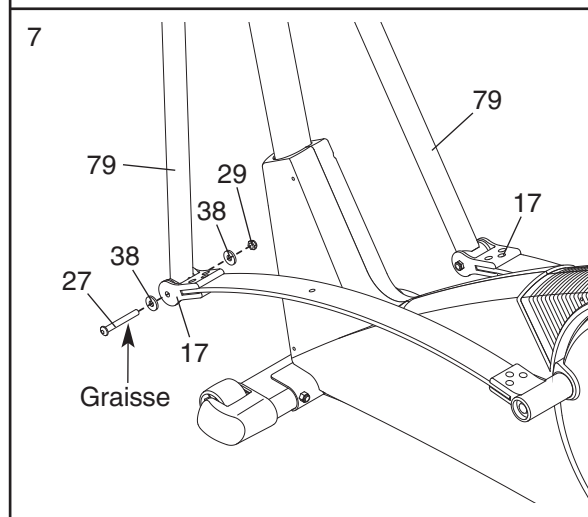


Appliquez une petite quantité de graisse sur les essieux gauche et droit sur le Montant (2).

Glissez doucement une Bague d'Espacement du Cadre (26), une Bague d'Espacement du Guidon (25), le Guidon Gauche (9) et un Embout du Guidon (23) sur l'essieu gauche sur le Montant (2) comme illustré. Insérez une Rondelle Noir de M10,3 (53) au Vis à Épaulement de M8 x 19mm (22) et serrez dans l'axe.

Attachez le Guidon Droit et la Jambé du Guidon (pas indique) de la même manière.

7. Tenez l'extrémité inférieure de la Jambé du Guidon (79) gauche à l'intérieur du Support de la Barre Flexible Avant (17). Appliquez une petite quantité de graisse sur un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (27). Attachez le Jambé du Guidon au Support de la Barre Flexible Avant avec un Boulon en forme de Bouton, deux Rondelles de M10 (38), et un Ecrus de Blocage en Nylon de M10 (29). **Ne serrez pas trop l'Ecrus de Blocage en Nylon; le Jambé du Guidon doit pouvoir pivoter librement.**

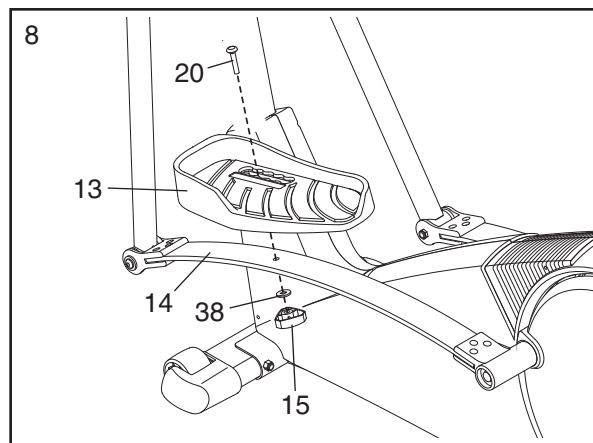


Attachez la Jambé du Guidon (79) Droit à l'autre Support de la Barre Flexible Avant (17) de la même manière.

Référez-vous à l'étape 6. Serrez les Boulons de M8 x 45mm (50) dans les Jambes du Guidon (79). Référez-vous à l'étape 3. Serrez le Vis en Bouton de M10 x 88mm (63).

8. Identifiez la Pédale Gauche (13). Attachez la Pédale Gauche sur la Barre Flexible (14) gauche à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de M10 x 33mm (20), une Rondelle de M10 (38) et un Bouton de Pédale (15) comme illustré. Remarque : la Pédale Gauche peut être attachée dans cinq positions différentes (voir COMMENT REGLER LES PEDALES à la page 9).

Attachez la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière. Assurez-vous que les deux Pédales sont dans la même position.



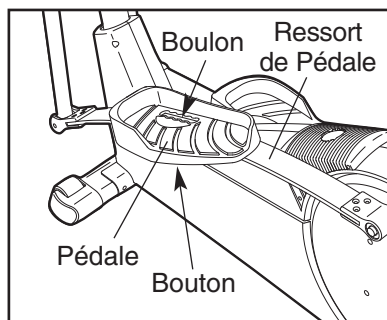
9. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser l'appareil elliptique.** Remarque : Il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT REGLER LES PEDALES

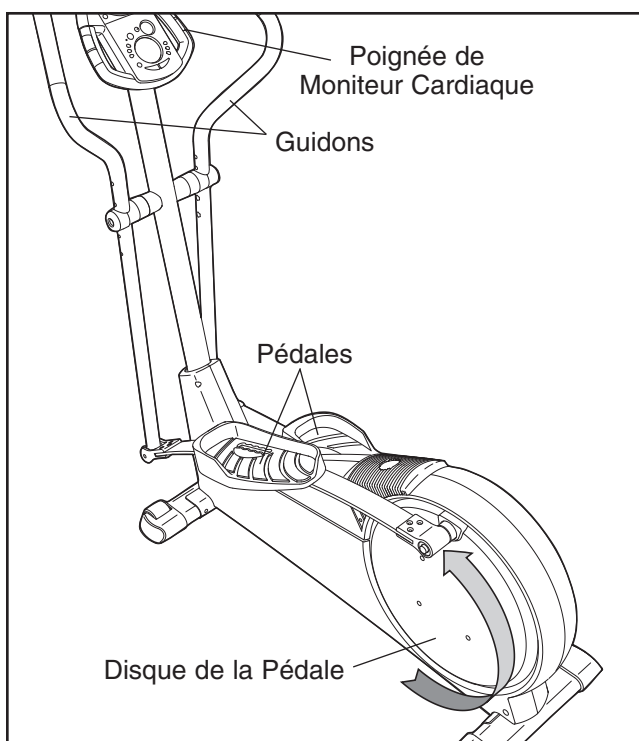
Le mouvement des pédales est déterminé par leurs positions sur les barres flexibles. Il existe cinq positions.

Pour régler chaque pédale, desserrez tout d'abord le bouton sous la pédale. Poussez ensuite le boulon vers le haut, glissez la pédale vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée puis resserrez le bouton. Assurez-vous que les deux pédales sont dans la même position.



COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez le poignée de moniteur cardiaque et mettez un pied sur la pédale inférieure. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elle bougent d'une manière continue. **Remarque : les disques de pédales peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les pédales dans la direction indiquée ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.**



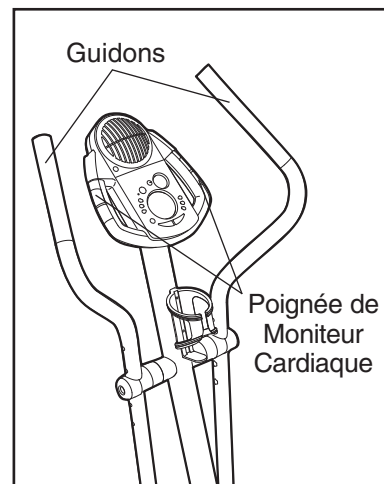
Pour descendre du appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées.

Remarque : l'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête. Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez en enlevant le pied de la pédale supérieure d'abord. Ensuite, en enlevant le pied de la pédale inférieure.

COMMENT UTILISER LES GUIDONS

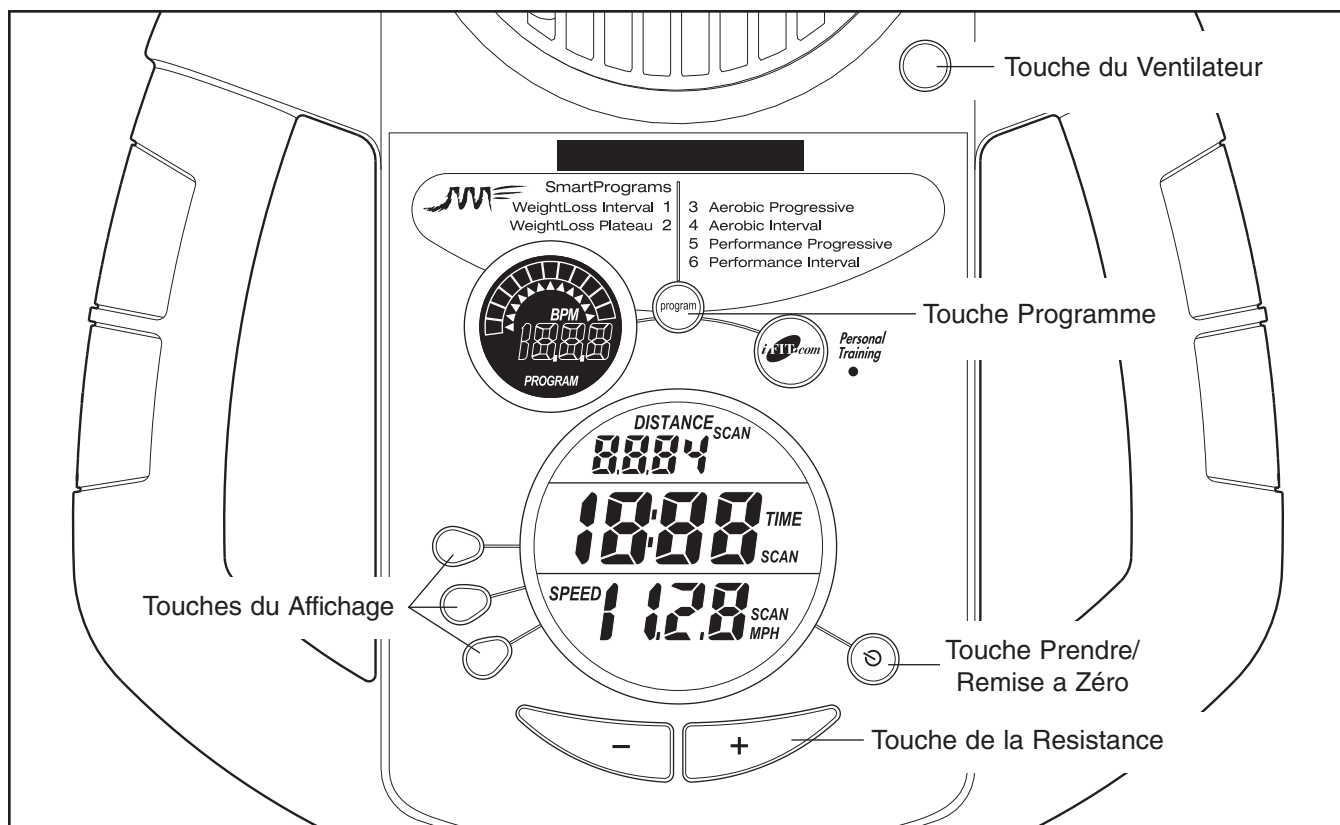
Les guidons sont conçus pour ajouter des exercices pour l'haut du corps. Alors que vous vous exercez, poussez et tirez les bras de la partie supérieure afin de travailler vos bras, votre dos et vos épaules.

Si vous désirez exercer seulement votre corps de la taille au pieds, tenez la poignée de le moniteur cardiaque lorsque vous vous exercez.



⚠ ATTENTION : Lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique.

- Tenez le moniteur cardiaque ou les guidons quand vous montez ou descendez du l'appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
- Assurez-vous que les pédales sont à l'arrêt à chaque fois que vous descendez de l'appareil.
- Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de caractéristiques conçus pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance du appareil elliptique peut être réglée avec un simple toucher du doigt. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournis continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant la poignée de moniteur cardiaque.

La console offre aussi six programmes d'entraînement Smart. Chaque programme change automatiquement la résistance du appareil elliptique et vous invite à augmenter ou diminuer votre allure tout en vous guidant au travers d'un entraînement efficace.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio stéréo (disponible dans les magasins électroniques), vous pouvez brancher votre appareil elliptique sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable,

ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre appareil elliptique comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez composer le numéro suivant : 1-888-936-4266.**

En branchant votre appareil elliptique sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, voir la page 11. Pour utiliser un programme Intelligent, voir la page 13. Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com, voir la page 17. Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet, voir la page 18.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Allumer la console.

Remarque : la console requiert quatre piles « D » de 1,5 volts, (référez-vous à l'étape 5 de l'assemblage à la page 7).

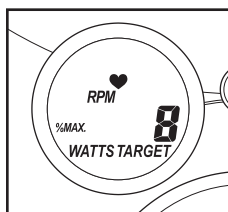
Pour allumer la console, appuyez sur la touche prendre/remise à zéro (voir le schéma à la page 10 pour identifier la touche prendre/remise à zéro).

2 Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné.

Si un programme a été sélectionné, sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la touche programme [PROGRAM]

à plusieurs reprises jusqu'à ce que lettres RPM apparaissent au petit affichage.



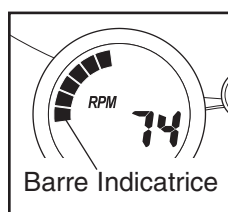
3 Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et - sous la grande fenêtre. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile.

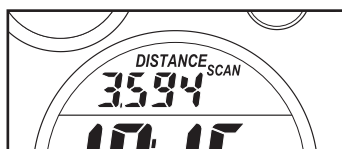
Remarque : après avoir pressé les touches, plusieurs secondes seront nécessaires à la résistance pour atteindre le niveau sélectionné.

4 Suivez votre progression grâce au petit et au grand affichage sur la console.

Le petit affichage montre la cadence des pédales, en tours par minute [RPM]. La barre indicatrice dans le petit affichage grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence.



La partie supérieure du grand affichage indiquera la distance que vous avez pédalé et le

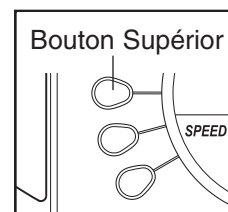


nombre de calories et de calories de graisse [FAT CALS] que vous avez brûlé (voir BRULER DE LA GRAISSE à la page 20 pour une explication sur les calories de graisse). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

Quand vous utilisez la poignée du détecteur cardiaque, le petit affichage indiquera votre pouls (voir étape 5 à la page 12).

Pour ne visualiser que la distance pédalée ou le nombre de calories ou de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot

DISTANCE, CALORIES, ou FAT CALS (calories de graisse) apparaisse dans la partie supérieure du grand affichage ; assurez-vous que le mot *SCAN* (balayage) n'apparaît pas. Pour voir de nouveau la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* apparaisse.



Le centre du grand affichage indiquera le temps [TIME] écoulé et votre cadence

[PACE] en cours

(la cadence est illustrée en minutes par mile).

L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'affichage indiquera le temps *qu'il reste* au programme au lieu du temps écoulé.



Pour ne visualiser que le temps écoulé ou votre cadence, appuyez sur la touche centrale sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *TIME* (temps) ou *PACE* (cadence) apparaisse ; assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau le temps écoulé et votre cadence, appuyez sur la touche centrale jusqu'à ce que le mot *SCAN* apparaisse.

La partie inférieure du grand affichage indiquera la vitesse [SPEED] des pédales et leur niveau de

résistance. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



Pour ne visualiser que la vitesse des pédales ou le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure à gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *SPEED* (vitesse) ou *RESISTANCE* apparaisse ; assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau la vitesse des pédales ainsi que le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* réapparaisse.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche prendre/remise à zéro.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres.

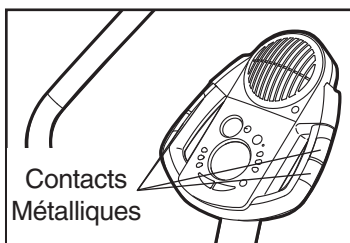
Les lettres *MPH* (miles) ou *KM/H* (kilomètres) apparaîtront dans la partie inférieure du grand affichage pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche prendre/remise à zéro pendant à peu près six secondes. Remarque : quand la touche est enfoncée, le ventilateur s'allumera pendant un moment. Quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure désirée.



5 Mesurez votre pouls, si désiré.

Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour utiliser le moniteur

cardiaque de la poignée, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le grand affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, deux tirets (—) apparaîtront et votre pouls sera affiché.

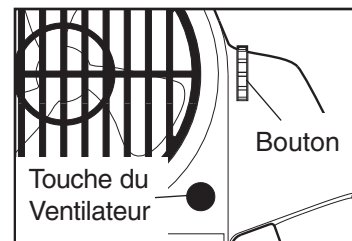


Pour une mesure plus exacte de votre pouls, gardez vos mains sur les contacts pendant 30 secondes. Remarque : Lorsque vous tenez les poignées pour la première fois, l'affichage indiquera votre fréquence cardiaque continuellement pendant 30 secondes. L'affichage indiquera alors votre fréquence cardiaque avec les autres modes de renseignements.

6 Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une

vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé et les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.



Faites tourner le bouton sur le côté droit de la console pour faire pivoter le ventilateur à l'angle désiré.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera dans le grand affichage.

Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER UNE PROGRAMME INTELLIGENT

Chaque programme intelligent ajuste automatiquement la résistance des pédales et vous indique qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence lors d'un entraînement des plus efficaces. Les programmes 1 et 2 sont des programmes de perte de poids, les programmes 3 et 4 sont programmes d'entraînement aérobic, et les programmes 5 et 6 sont programmes de haute performance.

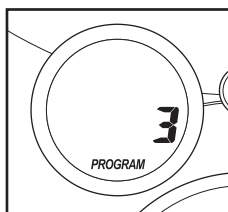
Suivez les étapes suivantes pour utiliser un programme Intelligent.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 Sélectionnez un des programmes intelligents.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme intelligent, appuyez sur la touche programme à plusieurs reprises jusqu'à ce que le chiffre 1, 2, 3, 4, 5, ou 6 apparaisse sur le petit affichage.



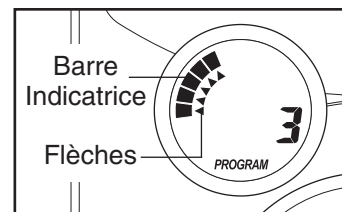
3 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Pour commencer le programme, commencez tout simplement à pédaler. Chaque programme comprend 20 ou 30 segments d'une minute. Un niveau de résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment. (Le même niveau de résistance et/ou la même cadence peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.)

A la fin de chaque segment du programme, la résistance des pédales changera automatiquement si une résistance différente a été programmée pour le segment suivant. Remarque : si le niveau de résistance actuelle est trop élevée ou trop basse vous le pouvez changer en appuyant sur les touches + et - du grand affichage. Cependant lorsque la période actuelle du programme est finie, la résistance des pédales changera automatiquement si un arrangement différent de résistance est programmé pour la prochaine période.

La cadence d'objectif pour le segment en cours sera indiquée par les flèches sur le petit affichage.

Pour pédaler à la cadence d'objectif, il vous suffit d'accélérer ou de ralentir votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice (voir schéma ci-dessus). A la fin de chaque segment, le nombre de flèches changera si une cadence d'objectif est programmée pour le segment suivant. Quand le nombre de flèches change, changez votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice. **Important : l'arrangement de cadence d'objectif pour le programme a pour objectif de vous fournir un but. Votre cadence actuelle peut être plus lente que l'arrangement cadences d'objectif, spécialement pendant les premiers mois de votre programme d'exercices. Soyez sûrs de vous exercer à une cadences qui vous est confortable.**



Pendant le programme, le centre du grand affichage indiquera le temps qu'il reste au programme. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera. Si vous continuez de vous pédaler une fois le programme fini, l'affichage continuera à indiquer les renseignements de vos exercices.

4 Suivez vos progrès avec le grand affichage.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

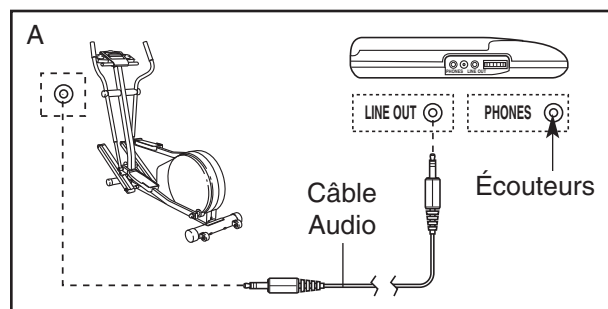
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE OU ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 14 à 15 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com**, l'appareil elliptique doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, l'appareil elliptique doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 15.

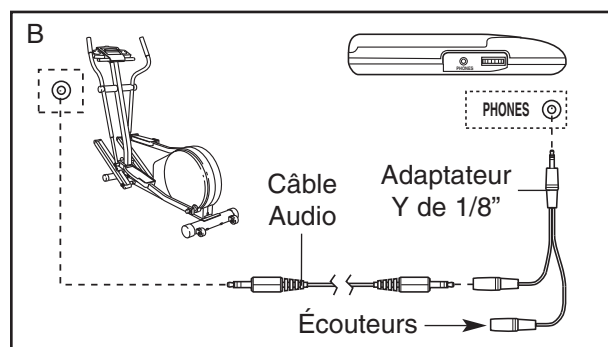
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise LINE OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



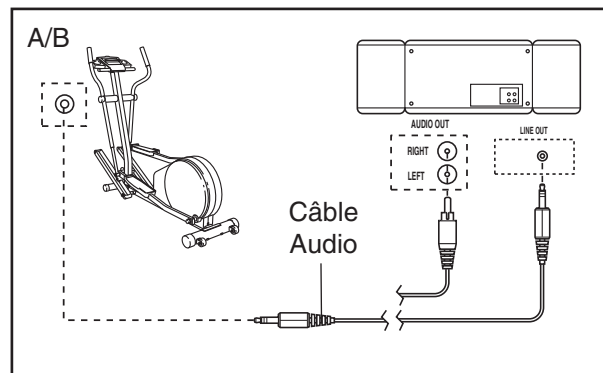
- B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité dans l'autre côté de l'adaptateur Y.



BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

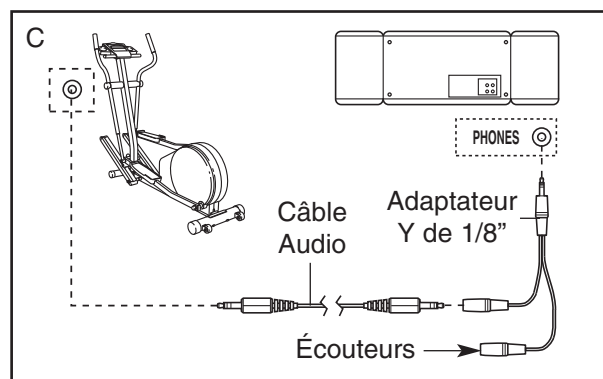
Remarque : si votre stéréo a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise LINE OUT de 1/8", référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

- A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stéréo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



- B. Référez-vous au dessin ci-dessus. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre stéréo.

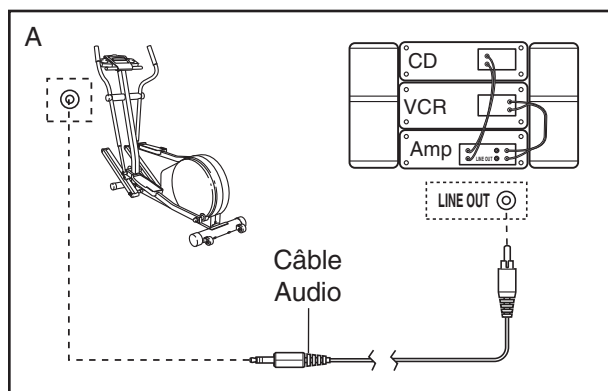
- C. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité dans l'autre côté de l'adaptateur Y.



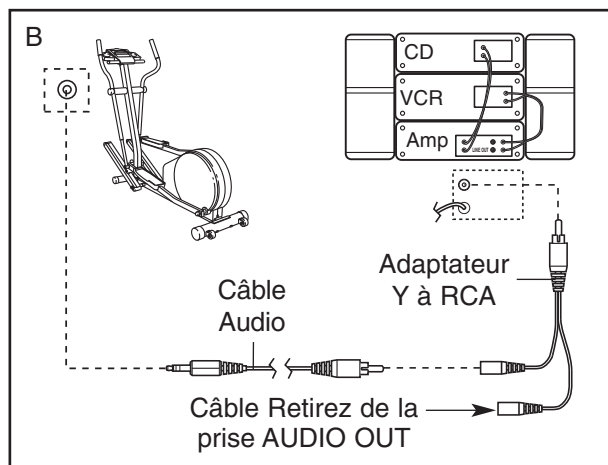
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : si votre stéréo a une prise **LINE OUT** qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si la prise **LINE OUT** est déjà utilisée, référez-vous aux instructions **B**.

- A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stéréo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise **LINE OUT** de votre stéréo.



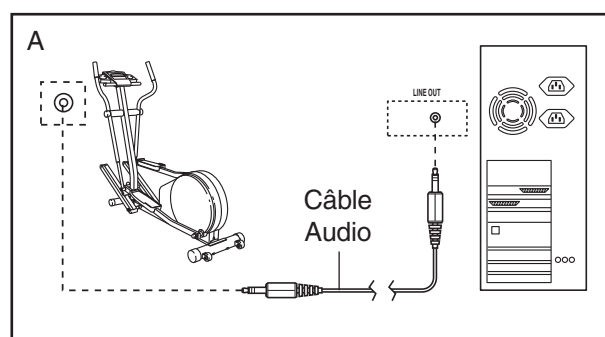
- B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stéréo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise **LINE OUT** qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y. Branchez l'adaptateur-Y dans la prise **LINE OUT** de votre stéréo.



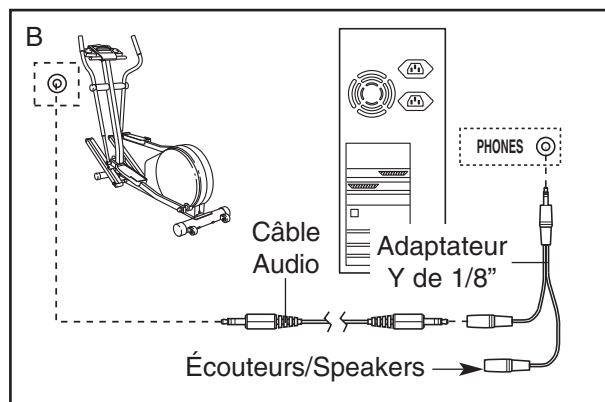
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise **LINE OUT** de 1/8", référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise **PHONES**, référez-vous aux instructions **B**.

- A. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise **LINE OUT** de votre ordinateur.



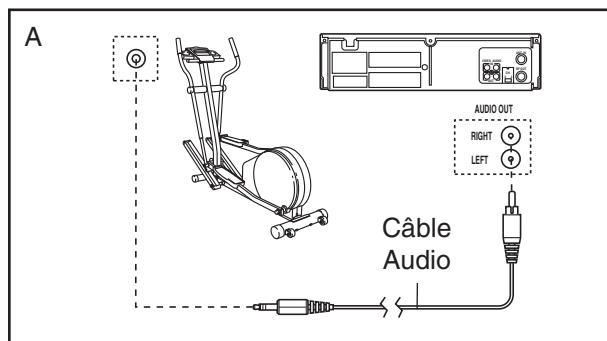
- B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise **PHONES** de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur Y.



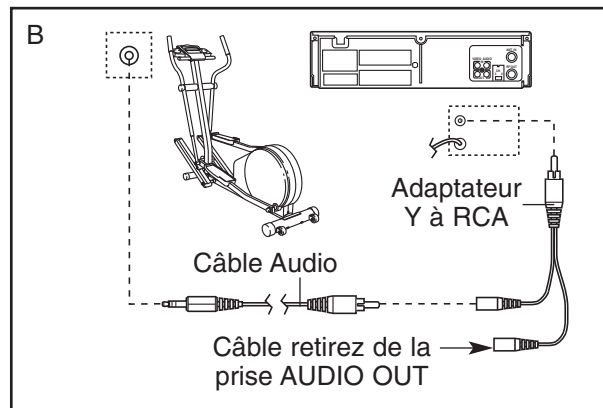
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise **AUDIO OUT** non-utilisé, référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si la prise **AUDIO OUT** est déjà utilisée, référez-vous aux instructions **B**. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions **B**. Si votre magnétoscope est branché à votre stéréo, référez-vous à la **BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO** à la page 15.

- A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



- B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur Y. Branchez l'adaptateur Y dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS IFIT

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR à la page 14. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez-nous contacter à : 1-888-936-4266.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com CD ou video.

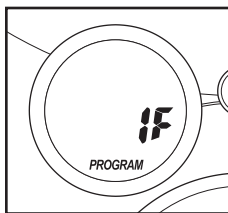
1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez la touche iFIT.com.

L'indicateur sur la touche s'allumera et les lettres IF apparaîtront à l'affichage en haut à droite.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme Smart (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la allure vont changer.

Remarque : si la résistance du appareil elliptique et/ou la vitesse ne changent pas lorsque vous entendez le son électronique « bip » :

- **Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com est allumé.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console ne pourrait pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché et qu'il soit complètement branché.**

5 Suivez vos progrès avec les modes de renseignements.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

6 Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site internet à l'adresse suivante www.iFIT.com vous permet de faire jouer les programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis l'internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, l'appareil elliptique doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 15. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvée sur notre site Internet.

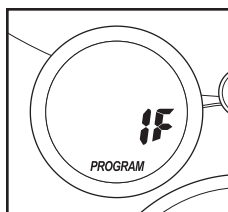
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le petit affichage.



3 Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.

4 Commencez votre web browser si nécessaire, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.

6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 Retournez au l'appareil elliptique et commencez les exercices.

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse va changer.

8 Suivez vos progrès avec les modes de renseignements.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

9 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

10 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : Pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.**

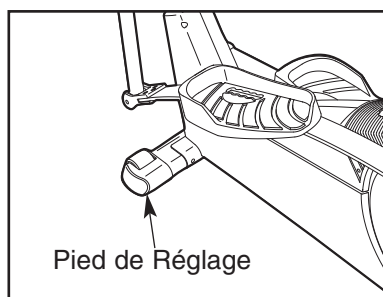
INSTALLATION DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 5 de la page 7 pour les instructions concernant le remplacement des piles.

COMMENT INSTALLER L'APPAREIL A PLAT SUR LE SOL

Une fois que le vélo elliptique est installé là où il va être utilisé, assurez-vous que les extrémités des deux stabilisateur touchent le sol. Si le vélo elliptique se balance légèrement pen-

dant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de réglage sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le mouvement de balancement est éliminé.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger vos mains lorsque vous utilisez le poignée de moniteur cardiaque. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les contacts métalliques trop serrés où vous pourriez gêner la lecture de votre pouls.
- Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les contacts métalliques pendant 30 secondes.
- Pour un meilleur rendement du moniteur, gardez la contacts métalliques propres. Ils peuvent être nettoyé avec un chiffon doux—n'utilisez jamais de l'alcool des produits abrasifs ou chimiques.

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices ou un autre, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement ». Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement,

votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est illustrée à droite. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'achillé

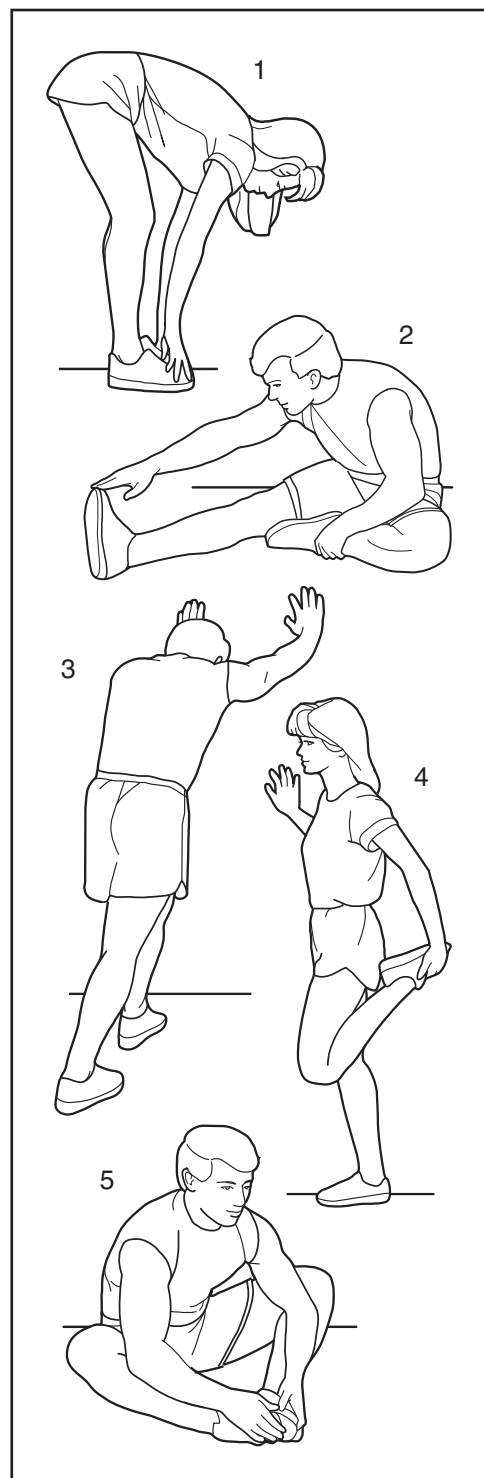
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon D'Achillée, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon D'Achillée et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 831.300290

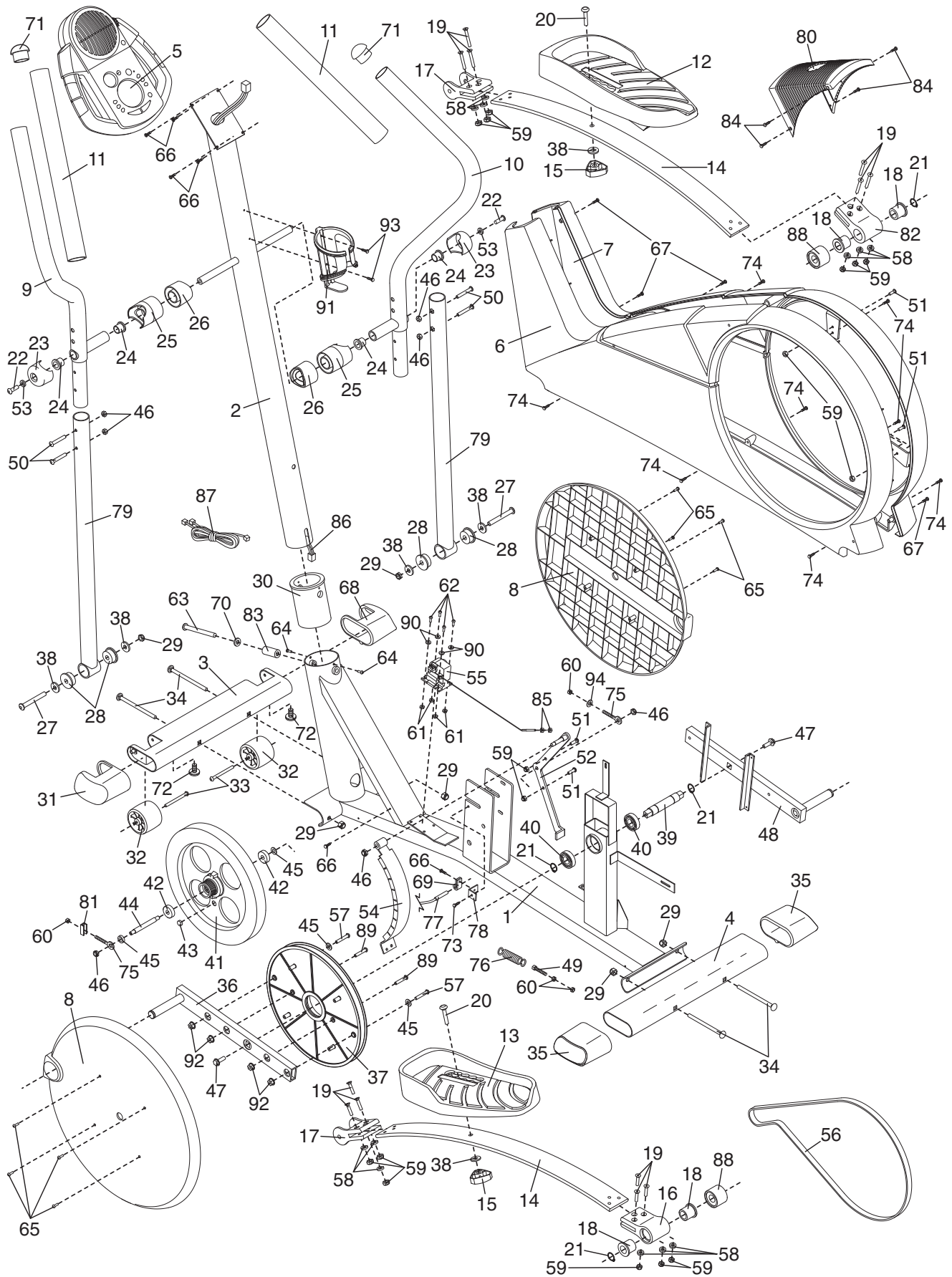
R0204A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	49	1	Boulon de M6 x 25mm
2	1	Montant	50	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
3	1	Stabilisateur Avant	51	4	Boulon de M6 x 18mm
4	1	Stabilisateur Arrière	52	1	Support du Aimant « C »
5	1	Console	53	2	Rondelle Noir de M10,3
6	1	Panneau Latéral Gauche	54	1	Aimant « C »
7	1	Panneau Latéral Droit	55	1	Moteur
8	2	Disque de la Pédale	56	1	Courroie
9	1	Guidon Gauche	57	2	Boulon en Bouton de M8 x 33mm
10	1	Guidon Droit	58	12	Rondelle de M6
11	2	Poignée Rembourrée	59	16	Écrou de Blocage en Nylon de M6
12	1	Pédale Droite	60	4	Écrou de M6
13	1	Pédale Gauche	61	4	Écrou de Blocage en Nylon de M5
14	2	Barre Flexible	62	4	Boulon de M5 x 12mm
15	2	Bouton de Pédale	63	1	Vis en Bouton de M10 x 88mm
16	1	Support de la Barre Flexible Gauche	64	2	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 6mm
17	2	Support de la Barre Flexible Avant	65	8	Vis de M5 x 33mm
18	4	Bague Arrière de la Barre Flexible	66	6	Vis de M4 x 16mm
19	12	Boulon Plat de M6 x 33mm	67	4	Vis de M4 x 25mm
20	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 33mm	68	1	Embout Avant Droit
21	4	Bague-Attache	69	1	Attache du Capteur Magnétique
22	2	Vis à Épaulement de M8 x 19mm	70	1	Rondelle Fendue de M10
23	2	Embout du Guidon	71	2	Embout du Guidon
24	4	Bague du Guidon	72	2	Pied de Nivellement
25	2	Bague d'Espacement du Guidon	73	1	Vis de M5 x 16mm
26	2	Bague d'Espacement du Montant	74	8	Vis de M4 x 19mm
27	2	Boulon en Bouton de M10 x 78mm	75	2	Boulon avec Oeillet de M6
28	4	Bague Avant de la Barre Flexible	76	1	Ressort
29	6	Écrou de Blocage en Nylon de M10	77	1	Capteur Magnétique
30	1	Bague du Montant	78	1	Support du Capteur Magnétique
31	1	Embout Gauche Avant	79	2	Jambe du Guidon
32	2	Roue	80	1	Couvercle du Panneau Protecteur
33	2	Vis en Bouton de M6 x 72mm	81	1	Support en « U »
34	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm	82	1	Support de la Barre Flexible Droit
35	2	Embout de la Stabilisateur Arrière	83	1	Bague d'Espacement du Cadre
36	1	Bras de la Manivelle Gauche	84	4	Vis Perçante de M4 x 12mm
37	1	Poulie	85	2	Ecrou de M5
38	6	Rondelle de M10	86	1	Groupeement de Fils Supérieur
39	1	Manivelle	87	1	Groupeement de Fils Inférieur
40	2	Palier de la Manivelle	88	2	Bague d'Espacement du Support de la Barre Flexible
41	1	Volant	89	2	Vis en Bouton de M8 x 22mm
42	2	Palier du Volant	90	4	Rondelle du Moteur
43	1	Aimant	91	1	Porte-Bouteille
44	1	Axe du Volant	92	4	Ecrou de M8
45	4	Rondelle de M8,5mm	93	2	Vis de M4 x 22mm
46	7	Écrou de Blocage en Nylon de M8	94	1	Rondelle Grande de M6
47	2	Vis de la Manivelle	#	2	Clés Hexagonale
48	1	Bras de la Manivelle Droit	#	1	Graisse
			#	1	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle 831.300290

R0204A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contactez SEARS au 1-800-LE-FOYER (533-6937) ou 1-800-4-MY-HOME (469-4663), 24 heures sur 24, et préparez l'information suivante :



- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (831.300290)
- le NOM de ce produit (FREESPIRIT® 800 CARDIOCROSSTRAINER)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 22)

GARANTIE LIMITEE, REPARATION DES PIECES ET SERVICE

QU'EST-CE QUI EST COUVERT PAR LA GARANTIE ? Cette garantie couvre votre appareil d'exercice SEARS pour tout défaut de matériaux ou de fabrication quand il est utilisé selon les paramètres établis, dans des conditions normales et étant entretenu correctement.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA GARANTIE ? Cette garantie dure un an pour toutes les pièces. La garantie est uniquement valide pour le premier acquéreur et n'est aucunement transférable.

QUE FERA SEARS ? SEARS fournira une pièce de rechange gratuitement pour toute pièce défectueuse de par sa fabrication ou ses matériaux durant la période couverte par la garantie.

QU'EST CE QUI N'EST PAS COUVERT PAR LA GARANTIE ? Cette garantie ne couvre pas les appareils d'exercice (1) qui sont utilisés dans un but commercial ou tout autre but en vue de gagner de l'argent, ou (2) qui sont sujets à une mauvaise utilisation, abandon, accident ou toute réparation ou altération non-autorisée. Certaines provinces ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accidentels ou de leurs conséquences ; il est donc possible que les limitations et exclusions ci-dessus ne puissent pas s'appliquer à votre cas.

COMMENT OBTENIR UNE INTERVENTION ? Pour obtenir une intervention sous cette garantie, contactez votre magasin ou centre de service Sears Canada, Inc le plus proche, ou appelez le 1-800-665-4455.

Sears Canada, Inc. – Toronto, Ontario M5B 2B8